

# Informationen und Techniken

Ken Shin Kan - Karate Verein e.V.



Alfred Steller 4. DAN

Tel: 0211/22 93 628 - mail@tbuero.de

<http://www.kenshinkan.de>

## Kommandos:

yoi .... Ausgangsstellung, rechts vorgehen mit uke Technik  
mawate .... wenden mit dem vorderen Bein  
yame .... zurück aufstehen und in heko-dachi entspannen

## andere Kommandos:

hajime .... Anfang, bei Kata und Kampf  
yame . ... Stop

## Voraussetzungen:

- ein Kampfrichterlehrgang für DAN-Anwärter muß besucht worden sein (Nachweis)
- ein DAN-Vorbereitungslehrgang in Kamen
- 1 Jahr Wartezeit nach der Prüfung zum 1. Kyu
- 4 Wochen vorher Anmeldung mit Formular bei DKV und F. Nöpel (Kopie) ..... siehe Anlage
- 4 Wochen vorher muß das Geld auf dem DKV-Konto sein! ... ca. 100 €

Adresse:

DKV-Geschäftsstelle  
DB-Gladbeck (BLZ 420 700 62)  
Konto: 402  
Hineis: "MAN Prüfungsgebühr" + Name

## Ablauf - Übersicht- :

Alle Techniken werden in einer Vierergruppe gezeigt werden müssen:

- |                      |   |
|----------------------|---|
| - Kihon              | Grundtechniken im Stand (selten erforderlich)                         |
| - Kihon Ido          | Grundtechniken aus der Bewegung                                       |
| - Yakusoku Kumite    | Partnerarbeit aus Kumite Ura - Liste                                  |
| - Nage Waza          | Partnerarbeit mit Wurftechniken                                       |
| - Selbstverteidigung |   |
| - KATA               | sanseru, sanchin, tensho  |
| - Kata Bunkai        | sanseru in Anwendung mit max. 2 Partnern                              |
| - Kumite             | bis höchstens 40 Jahre Alter erforderlich<br>(meist nur bis 35 Jahre) |
| - Kampfrichtern      | bei den Freikämpfen   |

## **GOJU-RYU-Prüfungsordnung 1, Dan (Sho-Dan)**

### **Kihon-Ido Kombinationen**

- Haraiotoshi Uke / Jodan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
- Jodan Age-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki (Sanchin Dachi)
- Chudan Mawashi-Empi-Uke / Jodan Uraken-Uchi / Harai-Uke Chudan Seiken-Zuki (Shiko Ashi Dachi)
- Shuto Uke Chudan / Gedan Mae-Gei (Nekoashi Dachi rechts, links)

---

### **KATA:**

Sanchin  
Tensho  
Sanseru  
Kata-Bunkal der Kata Sanseru

---

### **Kumite:**

**Jiu-Kumite** (freier Kampf , unter 35 Jahre Alter)

Yakusoku-Kumite:

**Kumite-Ura** (3 Techniken)

**Nage-Waza** (2 Techniken)

**Goshin-Jitzu-Kumite :** Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorne, hinten und von der Seite

---

## SCHRITT

- rechts vor sanchin dachi
- morote yoku uke, dann sofort linke Hand zurück ziehen

## SCHRITT

- links vor sanchin dachi
- gyaku zuki chudan
- yoko uke kurze Abwehr

# SANCHIN

## SCHRITT

- rechts vor sanchin dachi
- gyaku zuki chudan
- ohne Abwehr! , Arm zuückziehen und vor den Bauch schieben

## DREHUNG

- links vor sanchin dachi, langsam oder schnell.....
- gyaku zuki chudan
- yoko uke kurze Abwehr

## SCHRITT

- rechts vor sanchin dachi
- gyaku zuki chudan
- ohne Abwehr! , Arm zuückziehen und vor den Bauch schieben

## DREHUNG

- links vor sanchin dachi, langsam oder schnell.....
- gyaku zuki chudan
- yoko uke kurze Abwehr

## SCHRITT

- rechts vor sanchin dachi
- gyaku zuki chudan mit links
- yoko uke kurze Abwehr
- seiken zuki chudan mit rechts
- yoko uke kurze Abwehr
- gyaku zuki chudan mit links
- ohne Abwehr!, linke Hand öffnen
- linke Hand zum "Spiegel" heranziehen
- rechte Hand zum "Spiegel" heranziehen
- Sperrhand abwehr mit beiden Händen nach unten
- 3 x gedan fassen und Angriff chudan morote nukite, leicht kreisförmig!

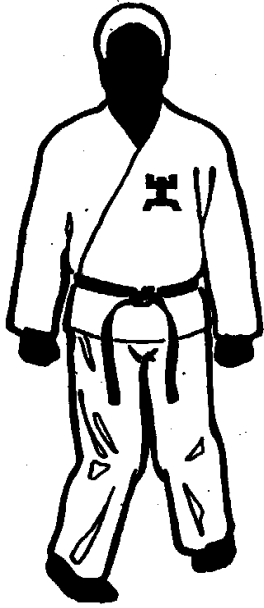
## RÜCKWÄRTS-SCHRITT

- links vor sanchin dachi, langsam oder schnell mit mawashi uke (linke Hand unten)

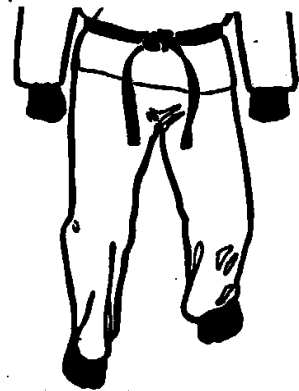
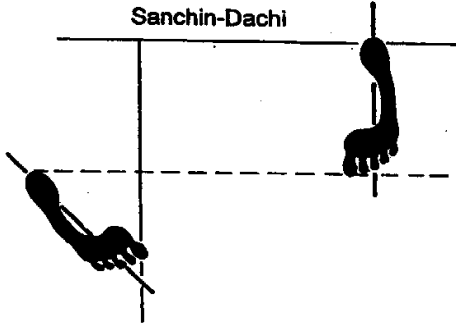
## RÜCKWÄRTS-SCHRITT

- rechts vor sanchin dachi, langsam oder schnell mit mawashi uke (rechte Hand unten)

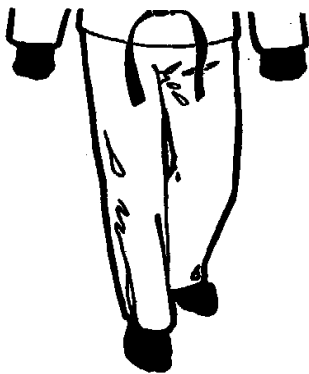
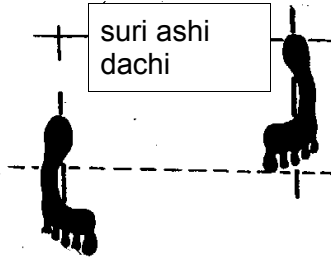
## Aufstehen



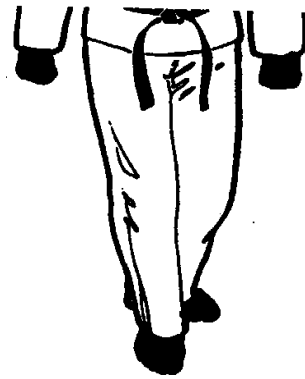
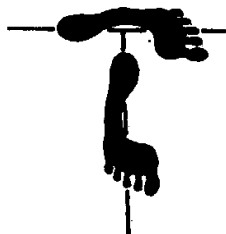
Sanchin-Dachi



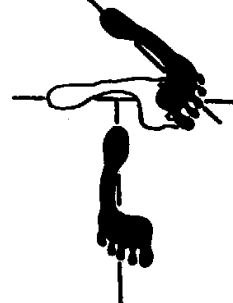
suri ashi  
dachi



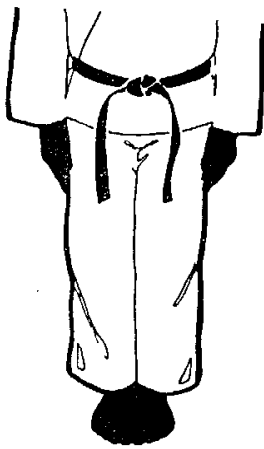
"T"-Dachi



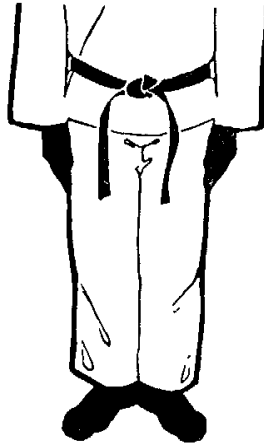
Renoji-Dachi



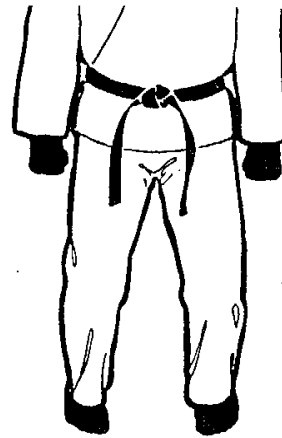
Dachi Waza Grundstellungen F.N.Kamen 90



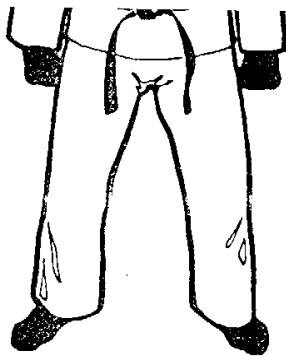
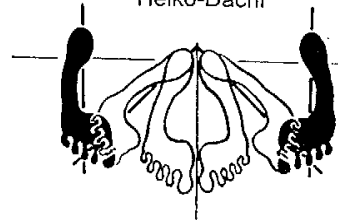
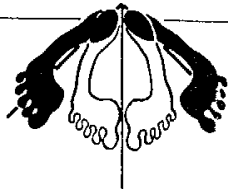
Heisoku-Dachi



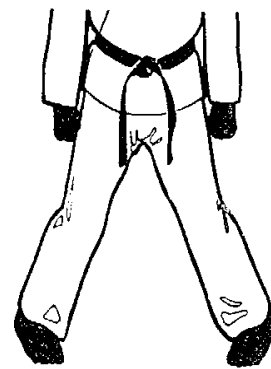
Musubi-Dachi



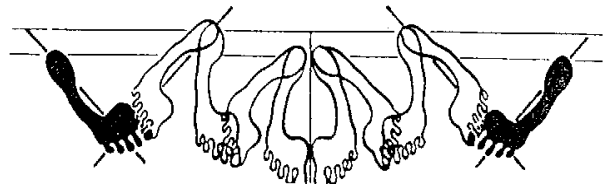
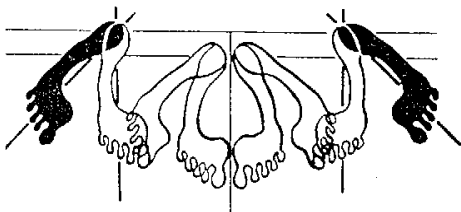
Heiko-Dachi

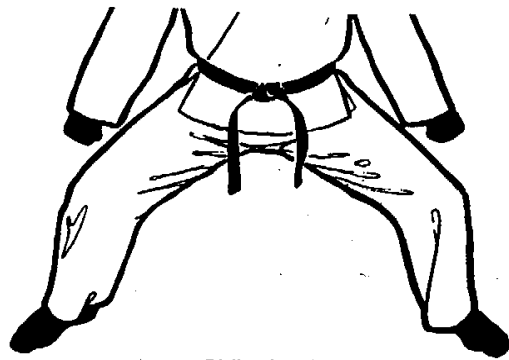


Hajiji-Dachi

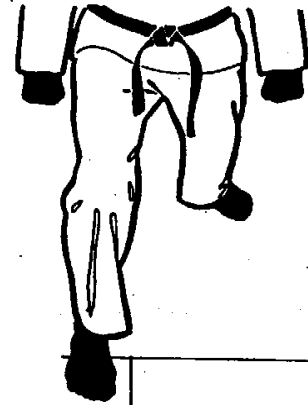
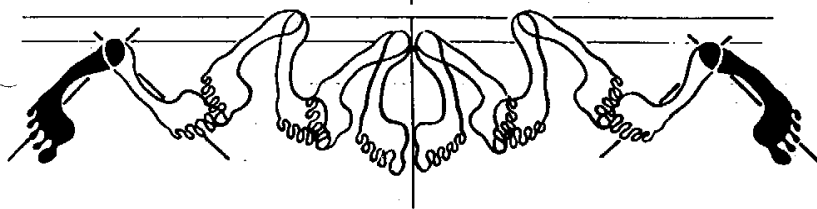


Uchihajiji-Dachi

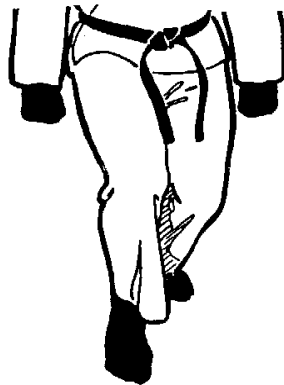
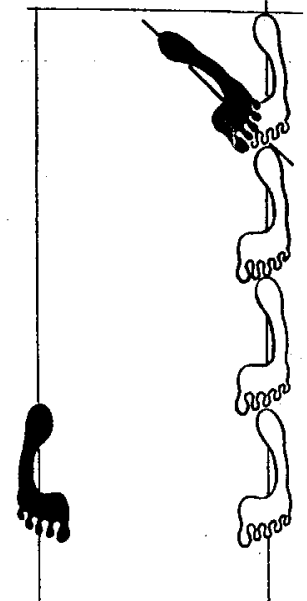




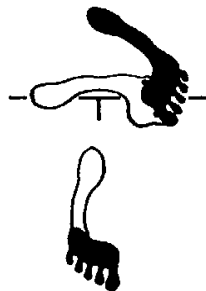
Shiko-Dachi



Zenkutsu-Dachi



Nekoashi-Dachi



**Kihon Ido**

(5 x vor und 5 x zurück)

Stellung	Technik
zenkutsu dachi (rechts)	- kamae - Stellung rechts vor - harai otoshi uke im Stand (rechts) - gyaku zuki jodan im Stand (links) - mae geri chudan, nach vorne absetzen mit KIAI (links)
sanchin dachi (rechts)	- age uke (rechts) - ren zuki - jodan zuki - chudan zuki .... KIAI
shiko ashi dachi (rechts) ( auf 45° Stellung achten)	- mawashi empi uke (mit rechts Fauststoß Abwehr) (Dabei ist die linke Handfläche als Ziel vorne lassen) - uraken uchi jodan (rechts) - harai otoshi uke (rechts als kurze Bewegung) - seiken zuki chudan (links, ohne Hüfteinsatz)... KIAI
neko ashi dachi (rechts) ( auf 45° Stellung achten)	- suto uke chudan (rechts 45°, von der linken Schulter) - mae geri chudan (rechts, mit Seitwärtsschritt)

**YAKUSOKU KUMITE (nur nach Aufforderung)**

AUSWAHL für 3 Kombinationen als Partnerform ohne Werfen  
1 x schnell ausführen!

Angriff	Abwehr
chudan oi zuki, mit rechts  Abwehr: hanbu age uke, mit links	- von heko dachi - in neko ashi dachi, rechts vor - chudan tetsui uchi uke , mit rechts - kokan uke , mit links sichern - han zenkutsu dachi - jodan mawashi zuki, mit rechts (fri uchi ken) Abstand beachten, eventuell in zenkutsu dachi dafür wechseln! ----- - kin geri, mit dem vorderen Fuß - jodan empi uchi, mit rechts
chudan oi zuki, mit rechts	- von heko dachi - in neko ashi dachi, rechts vor - shotei (teisho) uke chudan, mit rechts - Handgelenk fassen, mit links und halten - eventuell in han zenkutsu dachi wechseln - jodan shuto uchi, mit rechts zur Schläfe des Gegeners - hebeln des Handgelenks, mit beiden Hände - dabei zurück in neko ashi dachi, rechts vor - kin geri zum Kopf, mit rechts
chudan oi zuki, mit rechts	- han zenkutsu dachi, rechts vor - haishu uke chudan, mit rechts - mit hinterem Fuß nach links ausweichen - jodan teisho zuki - fassen an der Schulter, mit beiden Händen - hiza geri, mit links <b>Ergänzung:</b> - in suri ashi dachi absetzen, links vor - gedan empi uchi, mit rechts zur Schulter

# I. DAN - PRUEFUNG

Angriff	Abwehr
<p>jodan oi zuki, mit links</p> <p style="text-align: center;">chudan gyaku zuki, mit</p> <p>rechts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>zenkutsu dachi</b>, rechts vor</li> <li>- zurück in <b>neko ashi dachi</b>, rechts vor</li> <li>- jodan koken uke, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chudan <b>teisho uke</b>, mit rechts</li> <li>- <b>furi uchi nuki te</b>, mit rechts in die Augen</li> <li>- jodan <b>teisho zuki</b></li> </ul> <p>Alternativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jodan heito uchi, mit rechts</li> </ul>

## KUMITE URA

AUSWAHL für 3 Kombinationen aus Auswahlliste ohne Werfen  
1 x schnell ausführen!

Angriff	Abwehr
<p>(Nr. 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- habu age uke</li> <li>- jodan age zuki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- links vor in 45° <b>heko dachi</b></li> <li>- chudan <b>teisho uchi</b> uke, zum Ellebogen des Gegners rechter Arm ist hinten</li> <li>- jodan <b>furi uchi ken</b>, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p>
<p>(Nr. 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts vor</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehen bleiben</li> <li>- jodan yoko ude uke, mit rechts</li> <li>- uraken uchi, mit rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- mit links zurück in <b>sanchin dachi</b></li> <li>- <b>teisho uke</b> von oben nach unten, mit rechts (osae uke)</li> <li>- vorgehen in <b>sanchin dachi</b>, mit links</li> <li>- jodan <b>teisho zuki</b>, mit links</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p>
<p>(Nr. 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gedan teisho uke, zum Knie mit links</li> <li>- jodan age zuki, mit rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- links vor in 45° <b>heko dachi</b></li> <li>- <b>gedan mawashi geri</b>, mit rechts zur Blase</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p>
<p>(Nr. 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otoshi empi uke, mit rechts</li> <li>- jodan age zuki, mit rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- links vor in 45° <b>heko dachi</b></li> <li>- chudan <b>yoku ude uke</b>, mit rechts</li> <li>- chudan <b>ura gyaku zuki</b>, zur Rippe mit links</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p>



# I. DAN - PRUEFUNG

Angriff	Abwehr
<p>(Nr. 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorgehen chudan oi zuki, mit links</li> <li>- gedan teisho uke, mit rechts</li> <li>- jodan age zuki, mit links</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- mit rechts zurück in <b>sanchin dachi</b></li> <li>- <b>yoku ude uke</b>, mit links</li> <li>- mit links zurück in <b>sanchin dachi</b></li> <li>- <b>yoku ude uke</b>, mit rechts</li> <li>- <b>kin geri</b> mit hinterem Fuß, nach vorne absetzen</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p>
<p>(Nr. 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gegebkonter kansetzu geri, mit rechts, in die rechte Kniebeuge des Gegners</li> <li>- tesui uchi zum Kopf, mit rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- links drehend in 90° <b>heko dachi</b></li> <li>- gleichzeitig Unterarmabwehr <b>ura harai uke</b>, mit rechts</li> <li>- jodan <b>uraken uchi</b>, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">.... mit rechts Kniend!</p>
<p>(Nr. 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi, links vor</li> <li>- chudan oi zuki, mit rechts</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uraken Abwehr (age ude uke), mit links</li> <li>- jodan age zuki, dabei eventuell zuück in sanchin dachi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- <b>suri aschi dachi</b>, links vor</li> <li>- <b>teisho uke</b>, mit links</li> <li>- <b>suri aschi dachi</b>, rechts vor</li> <li>- <b>uraken uchi</b>, mit rechts</li> </ul>

# I. DAN - PRUEFUNG

## NAGE WASA

AUSWAHL für 2 Kombinationen als Partnertraining mit Werfen  
1 x schnell ausführen!

Angriff	Abwehr
jodan oi zuki, mit rechts (Nr. 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- 45 ° mit links vorwärts/ seitlich ausweichen in</li> <li>- <b>zenkutsu dachi</b> (links vor)</li> <li>- jodan <b>nagashi uke</b> (links)</li> <li>- chudan <b>gyaku zuki</b> kontern (rechts)</li> <li>- mit hinterem rechten Fuß <b>ashi barai</b> -Fußfeger</li> <li>- Partner zu Boden führen!</li> <li>- Partner am Boden spreeren durch rechtes Knie</li> <li>- <b>gedan zuki</b> zum Kopf, oder Seite (rechts)</li> <li>- vom Kopf weg aufstehen</li> </ul>
chudan oi zuki, mit rechts (Nr. 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- mit rechts vor in <b>neko ashi dachi</b></li> <li>- <b>tetsui uchi uke</b> (rechts)</li> <li>- chudan <b>mae geri</b> (rechts)</li> <li>- mit hinterem rechten Fuß <b>ashi barai</b> - Fußfeger ohne den Fuß abzusetzen</li> <li>- Partner zu Boden führen und seinen rechten Arm mit links einklemmen!</li> <li>- Partner am Boden spreeren durch den Stand und seinen linken Arm hebeln, bis dieser "abschlägt"</li> <li>- <b>gedan shuto uchi</b> zum Kehlkopf (rechts)</li> <li>- vom Kopf weg aufstehen</li> </ul>
chudan mae geri, mit rechts (Nr. 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>heko dachi</b></li> <li>- rechts nach hinten in <b>zenkutsu dachi</b></li> <li>- links <b>harai uke</b> mit dem inneren Unterarm</li> <li>- jodan <b>gyaku zuki</b> (ohne Zurückziehen) (rechts)</li> <li>- festhalten der Schulter des Gegners (rechts)</li> <li>- <b>kansetsu geri</b> in das Knie des Gegners (von innen)</li> <li>- oben an der Schulter nach unten ziehen</li> <li>- rechter Fuß nach hinten setzen</li> <li>- linken Fuß nach hinten/ seitlich absetzen</li> <li>- zurückziehen des Gegners und damit zu Boden bringen</li> <li>- <b>gyaku zuki gedan</b> zum Gegner (naka daka ippon ken in die Seite des Gegners)</li> <li>ODER:</li> <li>- <b>kakato geri</b> (Fußstoß mit der Ferse)</li> <li>- vom Kopf weg aufstehen</li> </ul>
chudan mae geri, mit rechts (Nr. 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- han <b>kokutzu dachi</b>, rechts vor</li> <li>- <b>gassa uke</b>, mit rechts</li> <li>- mit dem hinteren Fuß nach links ausweichen</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>nagashi uke</b>, mit links</li> <li>- <b>jodan zuki</b>, mit rechts</li> <li>- <b>ashi barai</b>, als mawahi geri gedan zur Wade des Gegners</li> <li>- mit links an der Schulter <b>ziehen</b></li> <li>- <b>wefen</b> und sperren</li> <li>- gedan <b>shuto uchi</b> zum Hals</li> </ul>

**GOSHIN JIYU KUMITE**  
 AUSWAHL für 4 x Selbstverteidigungs Formen  
 1 x schnell ausführen!

Angriff	Abwehr
<p><b>HALTEN</b></p> <p>das rechte Handgelenk des Verteidigers von der Seite festhalten mit rechts</p>	<p># ANGRIFF, dann lösen! #</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Gegner drehen hindrehen</li> <li>- <b>jodan zuki</b> (oder nukite) zum Hals</li> <li>- rechtheand eng am Körper hochziehen</li> <li>- Handgelenk des Angreifers umfassen</li> <li>- mit anderer Hand (links) unterstützt weiter <b>hebeln</b></li> </ul> <p>AUSWAHL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kansetsu geri in das Knie des Gegners und mit</li> <li>- tetsui uchi zum Kopf abschließen</li> </ul> <p>ODER:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- neko ashi dachi</li> <li>- mae geri in die Seite des Angreifers abschließen</li> </ul>
<p><b>WÜRGEN von vorne</b></p> <p>mit beiden Händen den Verteidiger am Hals würgen</p>	<p># Angriff, dann lösen #</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit beiden Handflächen auf die Ohren <b>schlagen</b> (Alternativ: doppelter furi uchi ken, naka daka ippon ken)</li> <li>- Kopf festhalten, mit beiden Händen</li> <li>- <b>hisari geri</b> (Alternativ: kin geri)</li> <li>- rechter Fuß nach hinten setzen, in suri ashi dachi</li> <li>- mit rechter Hand die re hand des Gegners unterhalb umfassen und im Uhrzeigersinn <b>hebeln</b></li> <li>- dabei den Gegner <b>zu Boden ziehen</b>, so daß er auf den Bauch zum liegen kommt</li> <li>- <b>Handgelenk hebeln</b>, bis der Gegner abschlägt</li> </ul>
<p><b>STOSSEN von vorne</b></p> <p>mit der rechten offenen Hand und kurzem Schritt wird der Verteidige gestoßen</p>	<p># nicht stoßen oder fassen lassen !#</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45° nach links <b>ausweichen</b></li> <li>- <b>nagshi uke</b> mit links und nachfolgend</li> <li>- <b>shuto uchi</b> von unten nach oben gegen den Unterarm des Angreifers mit rechts</li> <li>- rechte Schulter des Angreifers <b>fassen</b></li> <li>- <b>hisari geri</b> in die Rippe des Angreifers, bei gleichzeitigem heranziehen</li> <li>- dann wieder große Distanz zum Angreifer einnehmen</li> </ul>
<p><b>GREIFEN von vorne</b></p> <p>mit beiden Händen zur Brust (Jacke) fassen mit kurzem Schritt nach vorne</p>	<p># nicht fassen lassen ! #</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>morote haishu uke</b> , goppelte Abwehr</li> <li>- dabei rechts zurück in suri ashi dachi</li> <li>- <b>teisho zuki jodan</b>, mit rechts</li> <li>- mit rechter Seite <b>werfen durch drehen</b></li> <li>- <b>shuto uchi</b> zum Kehlkopf des Gegeners am Boden</li> <li>- zur Kopfrichtung weggehen</li> </ul>

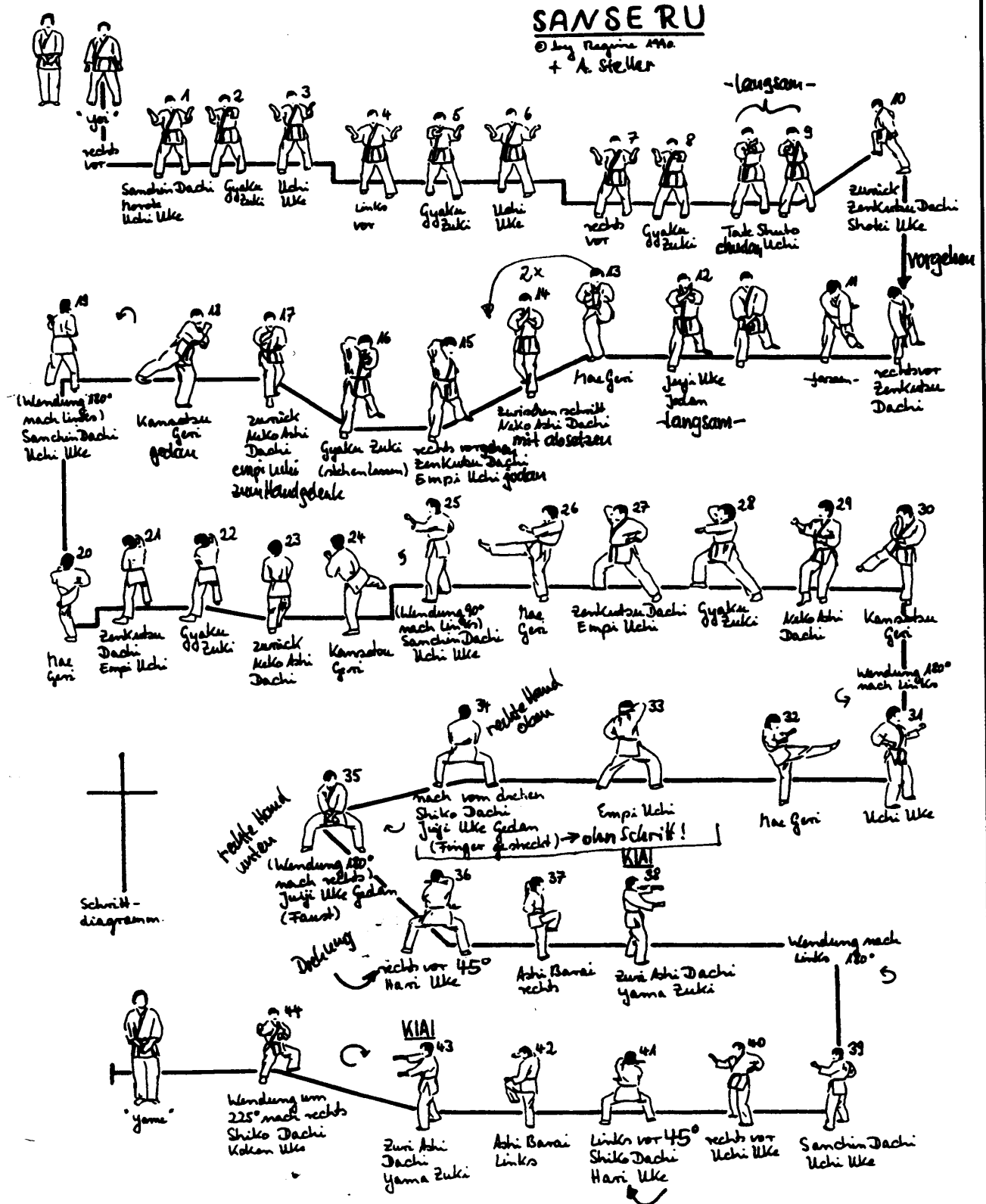
# I. DAN - PRUEFUNG

Angriff	Abwehr
<p><b>UMKLAMMERN von hinten und festhalten</b></p> <p>mit beiden Händen in Brusthöhe umklammern mit kurzem Schritt nach vorne, von hinten</p>	<p># lösen ! #</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit dem rechten Fuß auf den Gegnerfuß mit kakato geri</li> <li>- in neko ashi dachi wechseln, links vor</li> <li>- linken Arm weit hoch heben</li> <li>- tief in neko ashi dachi gehen mit ushiro empi uchi</li> <li>- mit links das Handgelenk des Gegners umfassen</li> <li>- rechte Hand unterstützt den re Ellebogen des Gegners</li> <li>- unter den Arm des Gegners mit linkem Fuß hindurchgehen, dabei Körperdrehung gegen den Urzeigersinn</li> <li>- die Gegnerhand hebeln und mae geri in die Seite</li> </ul> <p>Alternativ: Gegner zu Boden bringen, dann Abschlußtechnik anbringen</p>
<p><b>GREIFEN von vorne</b></p> <p>mit rechter Hand zum Gürtel fassen, mit kurzem Schritt nach vorne</p>	<p># nicht fassen lassen ! #</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit links teisho uke, Finger zeigen nach innen</li> <li>- Handfläche des Gegners fassen</li> <li>- gegen den Uhrzeigersinn hebeln + Daumen als Hebel</li> <li>- jodan shuto uchi zum Schlüsselbein des Gegners (große Bewegung, starke Technik)</li> <li>- Gegner wegschubsen</li> </ul>
<p><b>STOSSEN von vorne</b></p> <p>mit der rechten offenen Hand und kurzem Schritt wird der Verteidige gestoßen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- suri ashi dachi</li> <li>- nagashi uke, große Bewegung, Hüfte eindrehen</li> <li>- in jodan empi uchi fließend übergehen</li> <li>- eventuell Schritt nach vorne machen</li> </ul>
<p><b>HALTEN von vorne</b></p> <p>mit linker Hand rechter Gi Kragen halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handgelenk des Gegner festhalten, etwas drehen</li> <li>- den gestreckten Arm mit empi uchi ins Armgelenk des Gegners schlagen</li> <li>- Arm festhalten</li> <li>- mit sokuto geri in die Seite des Gegners abschließen</li> </ul>

# I. DAN - PRUEFUNG

# I. DAN - PRUEFUNG

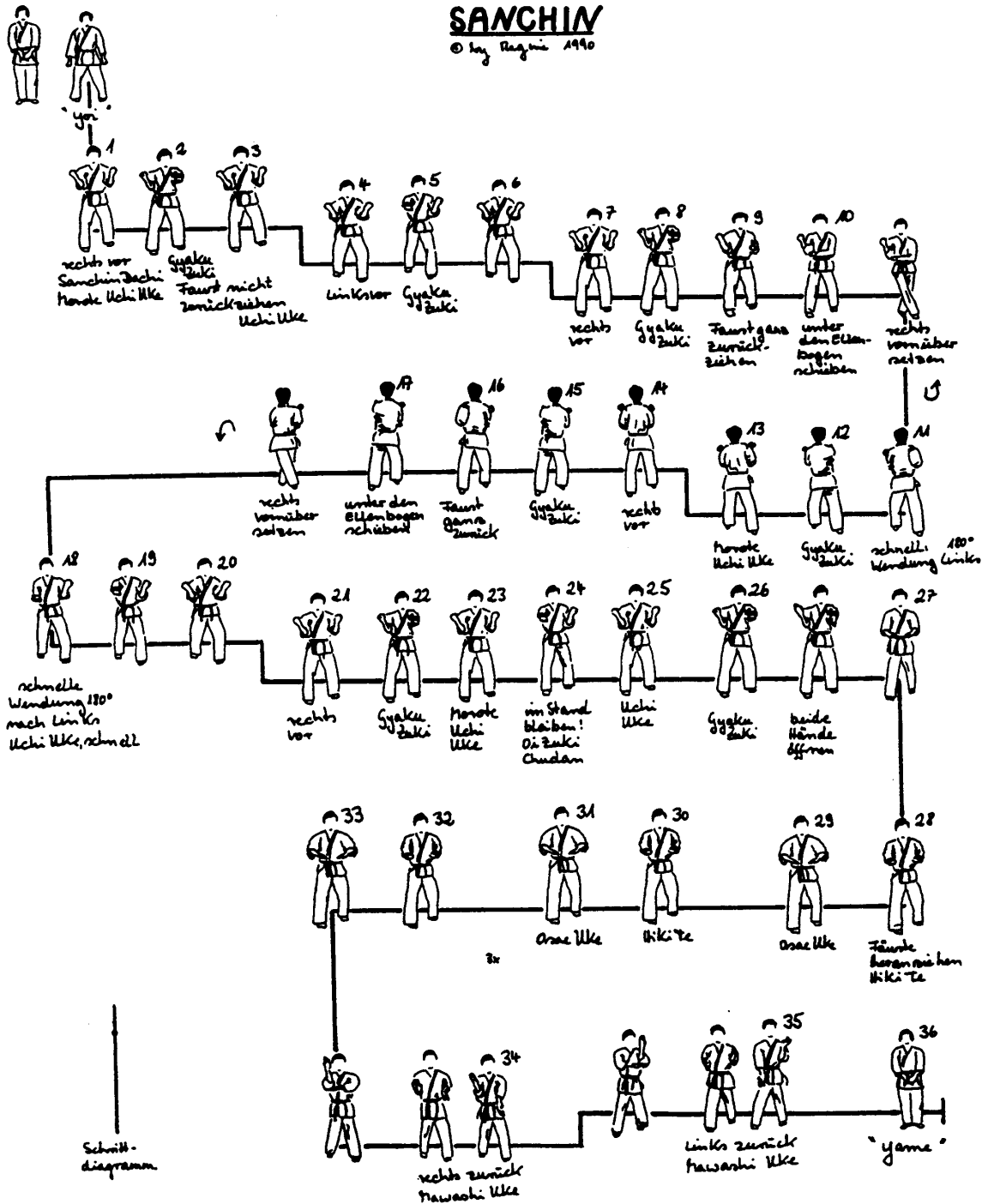
Sanseru\_Kata:



# I. DAN - PRUEFUNG

Sanchin\_Kata:

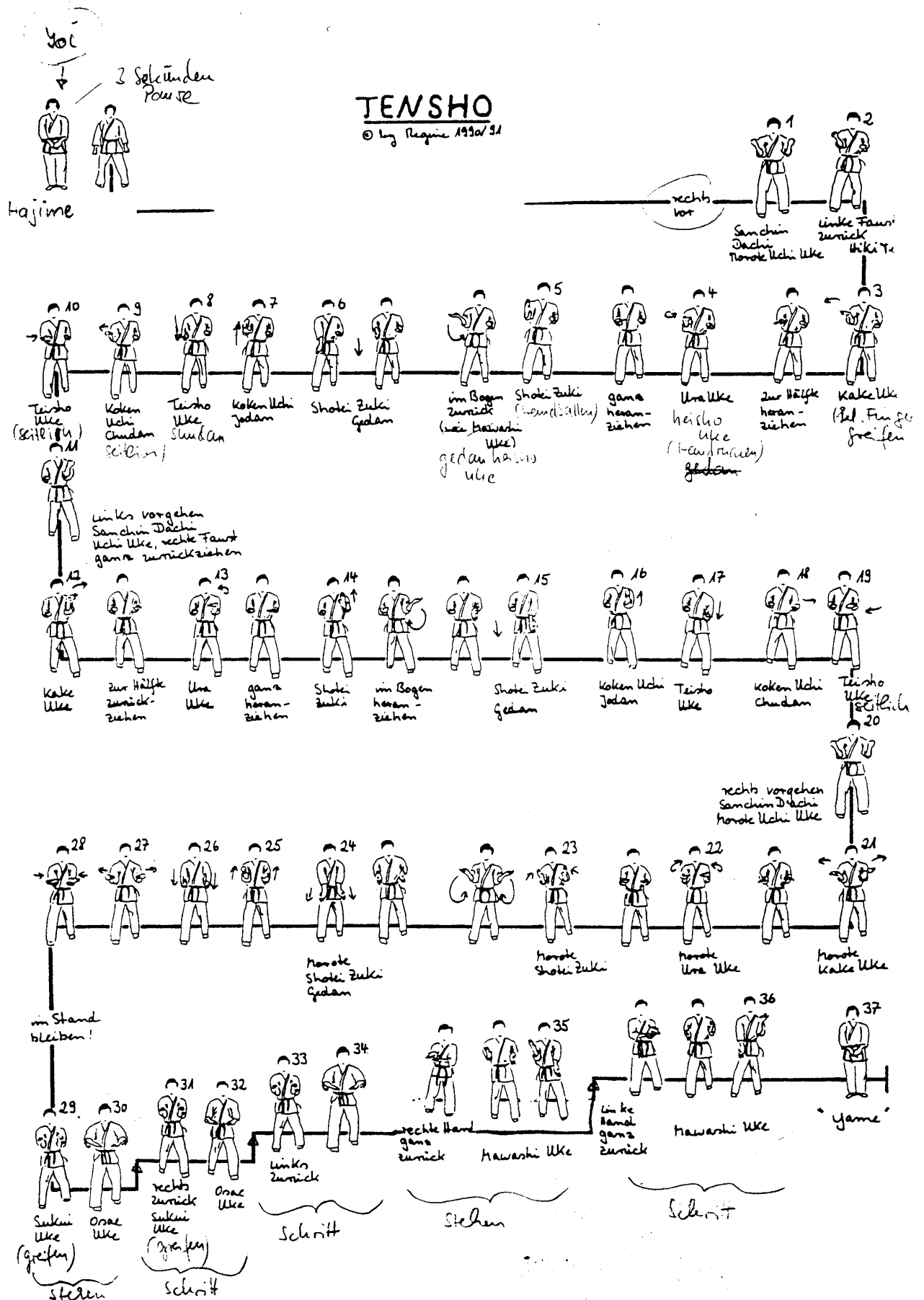
# I. DAN - PRUEFUNG





- **seiken zuki** Fausstoß mit dem Handknöchel
- **sanbon zuki** jodan, chudan, chudan- Kombination als Fausstoß
- **harai otoshi uke** Fußstoßabwehr mit dem Unterarm
- **mawashi geri** Halbmondfußstoß , kreisend
- **ura zuki** umgedrehter kurzer Fauststoß, Handrücken unten
- **tetsui uchi uke** von außen nach innen Abwehr (Handgelenk- Faust)
- **tetsui uchi** unten Angriff mit der Handgelenk- Faust
- **yoko ude uke** von innen nach außen Abwehr mitte (Innenarm oben)
- **uraken uchi** schnappender Hand-Knöchel Angriff
- **kake uke** seitliche Abwehr mit offener Hand, von innen nach außen
- **yoko uraken uchi** seitlicher uraken uchi (Faustknöchel)
- **mawashi uraken uchi** seitlicher kreisender uraken uchi (Faustknöchel)
- **mawashi uke** doppelte Abwehr mit offener Hand
- **joge uke** Abwehr haraiotoshi uke mit yoko ude uke
- **sokuto geri** seitlicher Fußstoß, Messerkante als Fußstellung
- **furi uchi ken** runder Fauststoßangriff, mawashi zuki
- **shuto uke** Handballenabwehr von oben nach unten, **teisho uke**
- **shuto uchi** Handballenangriff (Schläfe, Schlüsselbein)
- **haishu uke** Handrücken Fauststoßabwehr von innen nach Außen
- **kansetsu geri** sokuto geri gedan
- **kagato geri** gedan Fußstoß mit der Ferse, von oben nach unten
- **tsumasaki geri** mae geri mit Zehenspitzen (Kempo Karate)
- **hiza geri** Fußstoß mit dem Knie
- **kin geri** schnappender Fußstoß mit dem Fußrücken in den Unterleib
- **koken uke** Fauststoß jodan Abwehr mit dem Handrücken
- **teisho zuki** gerader Angriff mit dem Handballen, siehe auch taisho uke
- **haito uchi** kreisender Angriff mit offener Hand (Innenhandkante)
- **gassa uke** Fußstoßabwehr mit offener Handkante + Handrücken
- **tetsui uchi** seitlicher Angriff zum Kopf mit Faustballen
- **osae uke** doppelte Sperrhand Abwehr, ohne Hände zu kreuzen
- **empi uke** Ellebogen Abwehr, meist mawashi
- **empi uchi** Ellebogen Angriff, nach allen Richtungen
- **juiji uke** Doppelte Abwehr gegen mae geri mit Handgelenke + Faust

# I. DAN - PRUEFUNG



## Japanische Begriffe

Dachi-Waza	Stellung, Stand
Hankutsu-Dachi	Obergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	Schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (ähnlich der Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im W-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Suri-Ashi-Dachi	Schulterbreit, vorderer Fuß halbe Fußlängen vor dem anderen, wie heko dachi
Renji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen
Shiko-Dachi	Reiterstellung, Sitzstellung
Sotohachiji-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen Uchihachiji-Dachi breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	große Vorwärtsstellung
Zuh-Ashi-Dachi	gerade Vorwärtsstellung

## Uke-Waza Abwehrtechniken

Tetsui Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
Yoko-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi-Uke	großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Joge-Uke	Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken -Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr mit dem Handballen
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten

## **Zuki-Waza Fauststoßtechniken**

Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki	gerader Fauststoß im Stand
Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

## **Uchi-Waza Schlagtechniken**

Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückschlag mit den Knöcheln von Zeigefinger und Ringfinger
Nukite-Waza	Fingertechniken
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)
Empi	Ellenbogentechniken
Empi-Uchi / Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag gerade nach vom
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

## **Keri-Waza Fußstechniken**

Chisai-no-Mawashi-Geri	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Gei	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Nami-Ashi oder	
Ashi-Barai	Fußfeger
Sokuto-Geri	Messerkannten Fußstoß
Ura-Mawashi-Geri	umgekehrter Mawashi Geri , Treffen mit der Ferse

## **Ken-Waza Handknöcheltechniken**

Hira-Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Nakadaka-Ippon-Ken	Mittelfingerknöchelstoß mit geschlossener Faus

## **Kumite-Waza Partnertechniken**

Jiyu-Ippon-Kumite	festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
Kumite-Ura	festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
Nage-Waza	festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
Randori	freier Trainingskampf im Dojo
Shobu-Ippon-Kumite	Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Shobu-Sanbon-Kumite	Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
Yakusoku-Kumite	festgelegte Partnertechniken

## **Begriffe aus dem Wettkampfkarate**

Aluchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaad	rot (weiß) erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt

# I. DAN- PRUEFUNG

Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Kumite, sonst Wasari
Hantei	Urteil abgeben
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Kelkoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobl	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seftenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!
Yame	Stop

## Diverse Ausdrücke

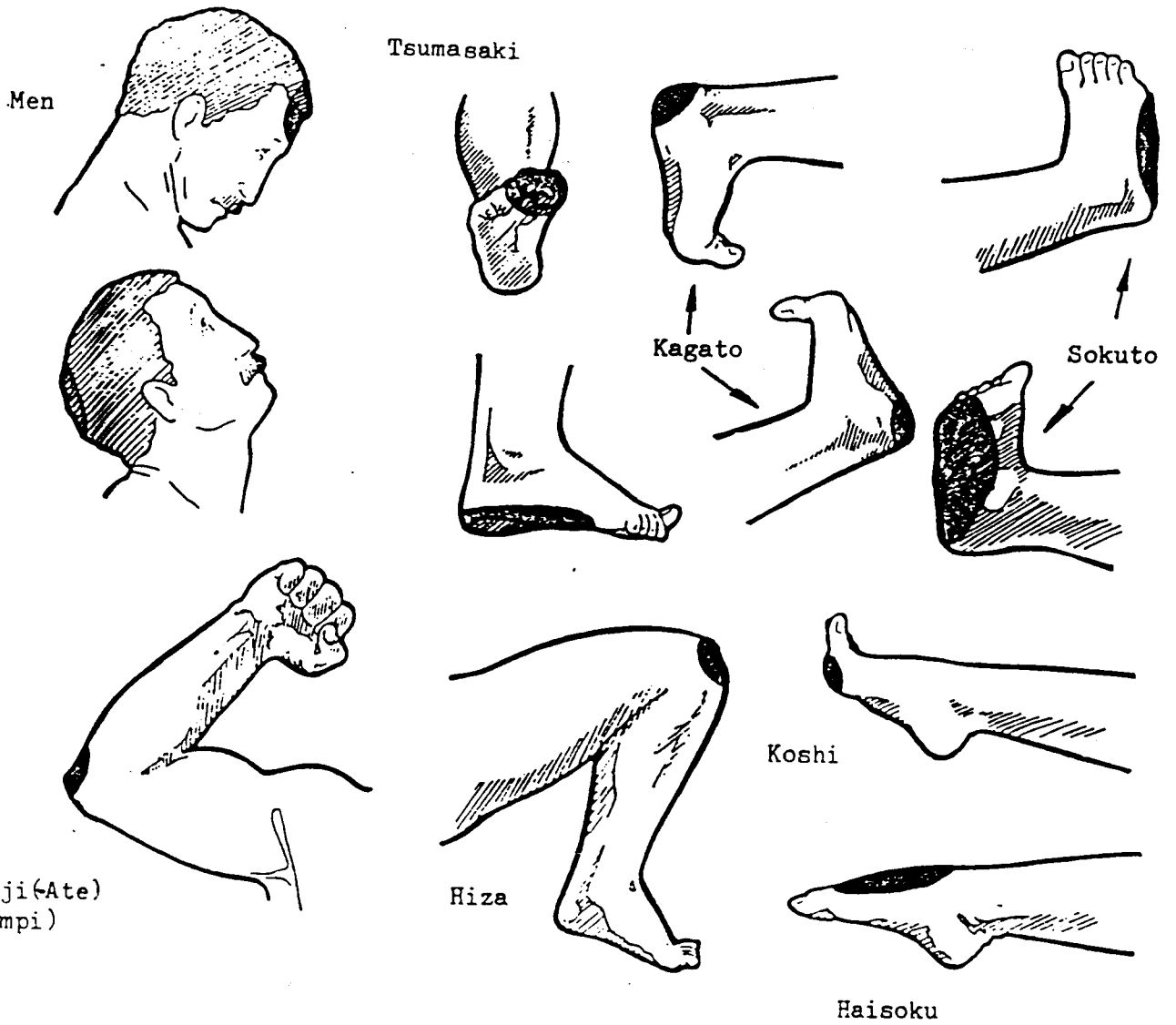
Chudan	mittlere Stufe
Do	der"geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung
Kime	Brennpunkt
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (4. bis 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (ab 4. Dan) allgemein
Shihan	Meister (ab 4. Dan)
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

**Japanische Zählwörter**

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun
ju	zehn



Fußtechniken:



# I. DAN - PRUEFUNG

Handtechniken:



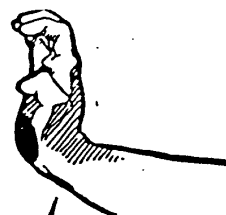
# I. DAN - PRUEFUNG



Seiken



Hira-Ken



Teisho



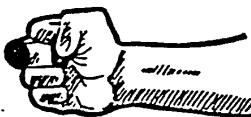
Ura-Ken



Ippon-Ken



Keiko-Ken



Nakadaka Ippon-Ken



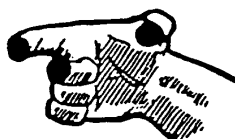
Koko-Ken



Yonhon-Nukite



Ippon-Nukite



Shikyo



Tetsui



Nihon-Nukite



Kumade



Furi-Uchi (Seiken)



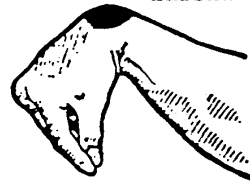
Washide



Haishu



Keito



Koken (Kakuto)



Seiryuto

Kake (Uke)



Haito



Ojayubi



Ude

Notizen:

# I. DAN - PRUEFUNG